**كيف تحافظ على صحة نفسية جيدة خلال جائحة الكورونا؟**

نحن البشر نحتاج غالبا روتين, الشعور بالسيطرة والقدرة على التنبؤ في حياتنا للشعور بالرضا. الآن بعد إصابة العالم بفيروس كورونا والسلطات تتخذ إجراءات لإبطاء انتشار المرض, يمكن أن نحصل على مشاعر معاكسة. من الطبيعي الإحساس بالقلق في وقت كهذا. هناك تغييرات كبيرة في الحياة اليومية؛ من القدرة على الذهاب إلى المدرسة, مكان التدريب المهني أو العمل, الجميع طلب منهم البقاء في المنزل قدر الإمكان, إلى أجل غير مسمى. قد يكون من الصعب على الكثيرين العزلة وعدم اليقين بشأن ما سيحدث في المستقبل, ربما خاصة لأولئك الذين يعيشون بمفردهم. نحن البشر اجتماعيون والعيش وحيدا لفترة طويلة قد يسبب شعورا قويا بالوحدة. بالنسبة للبعض قد تولد الجائحة هلع شديد من الإصابة, وربما قلق إضافي على الأصدقاء وأفراد العائلة في الوطن الأم. من المرجح أن كلا الذين يعانون من تحديات صحية نفسية وجسدية من قبل أن يجدوا هذه الجائحة أكثر إرهاقا.

لذلك نرغب نحن في الإدماج والتنوع بإعطاء بعض النصائح.

1. حاول الحفاظ على بنية الحياة اليومية على الرغم من أن الحياة اليومية مختلفة. حاول أن تستيقظ وتنام في الوقت الاعتيادي, تناول وجبات طعام منتظمة, استحم وارتدي الملابس كل يوم.
2. احصل على آخر الأخبار مرة أو مرتين في اليوم, ولكن تجنب الاستماع إلى الأخبار طوال اليوم لأن هذا قد يسبب قلقا واضطرابا غير ضروريين.
3. ضع خطة صغيرة للأيام القادمة بحيث تتمكن من التفكير بشيء آخر غير جائحة الكورونا. إن القيام بالواجبات المدرسية أو الأعمال المنزلية أو الترتيب في المنزل, مشاهدة الأفلام و ممارسة الرياضة/نزهة مشيا على الأقدام في المنطقة المحيطة هي أنشطة جميلة. تجنب المواصلات العامة إذا استطعت, وحافظ على مسافة جيدة من الآخرين.
4. يمكن للتمرين/النشاط الجسدي تقوية صحتنا الجسدية والنفسية. فيما يلي أمثلة على التمارين البسيطة التي يمكن القيام بها في المنزل:

[https://www.youtube.com/watch?v=h0QJ-VpFMDQ](http://www.youtube.com/watch?v=h0QJ-VpFMDQ)

1. تواصل يوميا مع العائلة والأصدقاء عبر الهاتف أو وسائل التواصل الاجتماعي. إذا كنت تعرف شخصا يواجه وقتاً عصيباً فاتصل به. نحن البشر نحتاج الشعور بأن أحدا يهتم لأمرنا عندما نواجه وقتاً عصيباً.
2. نشجعكم أنتم الآباء على الحديث مع الأطفال عن فيروس كورونا بحيث يفهم الأطفال ما يحدث. تماماً مثلنا نحن البالغون يتفاعل الأطفال بطرق مختلفة. في حال كان طفلك قلقاً قد يكون من المفيد إعطائه معلومات حول الوضع. إخباره أنه من الطبيعي أن يكون خائفاً, يشعره بالأمان بالقول أن السلطات تفعل ما بوسعها لكي يصاب بالمرض أقل عدد ممكن. من المهم تكييف المعلومات المعطاة مع عمر الأطفال.

إذا كنت تعاني من أعراض نفسية مثل الاضطراب, القلق, الاكتئاب, وصعوبة النوم المستمرة بإمكانك الاتصال مع الدكتورة النفسية ditt navn: telefonnummer. هي لديها واجب كتمان الأسرار ويمكنها تقديم محادثات على الفيديو مع مترجم. في